

**SKALSKI Dariusz W.**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego m. Gdańsk, Polska  
 Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Wykorzystania Zasobów Naturalnych m. Równe, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0003-3280-3724>

[dariuszskalski60@gmail.com](mailto:dariuszskalski60@gmail.com)

**KOWALSKI Damian**

Pomorska Szkoła Wyższa m. Starogard Gdański, Polska  
 Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej m. Lwów, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-4083-5710>

**TSYHANOVSKA Nataliia**

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-8168-4245>

e-mail: [ncyganovskaa@gmail.com](mailto:ncyganovskaa@gmail.com)

**BATULIN Dmytro**

Charkowska Państwowa Akademia Kultury, m. Charków, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0001-9811-736X>

**FERENCHUK Bohdan**

Chmielnicki Narodowy Uniwersytet, m. Chmielnicki, Ukraina

<https://orcid.org/0000-0002-0404-7119>

[ferenchukbo@khmn.edu.ua](mailto:ferenchukbo@khmn.edu.ua)

**DEFINICYJNE UJĘCIE PŁYWANIA JAKO UMIEJĘTNOŚCI UTYLITARNEJ**

*Społeczeństwo od początku swojego istnienia musiało w jakiś sposób przystosować się do środowiska wodnego, zajmuje ona aż 71% powierzchni całej planety. W pierwszym rozdziale krótko opisano historię pływania od początku aż do ostatnich igrzysk olimpijskich. Ludzkość dzięki umiejętności pływania korzystała z możliwości łowieckich. W okresie antyku cenione były osoby potrafiące pływać. W późniejszym okresie umiejętność przemieszczania się w wodzie wykorzystywana była do walk zbrojnych. W średniowieczu pływanie zostało zupełnie porzucone, jednak okres odrodzenia był powrotem do antyku. Pływanie zaczęło być uprawiane również przez sportowców, co doprowadziło do rywalizacji. Najpierw na akwenach otwartych, a z biegiem czasu na pływalniach krytych. Powszechne pływanie jakie jest znane w dzisiejszych czasach rozpoczęło się w drugiej połowie XIX wieku. To wtedy zaczęły powstawać pływalnie i szkolki pływackie. Aktualnie społeczeństwo chętnie korzysta z akwenów wodnych, buduje się coraz więcej pływalni zamkniętych czy dużych kompleksów, tzw. "aqua parków". Ważną rolę w celu rozpowszechnienia pływania pełnią programy nauki pływania. W poniższej pracy zostały one podzielone na: programy rządowe i programy wodnego ochotniczego pogotowia ratunkowego. Ważną rolę w kontekście nauki i rozpowszechnienia pływania spełniło wodne ochotnicze pogotowie ratunkowe, które wprowadziło karty pływackie.*

**Słowa kluczowe** : umiejętność, pływanie, woda, nauka, zagrożenie

<http://doi.org/10.31891/pcs.2024.4.32>

**Wstęp**

Pojęcie umiejętność pływania nie zostało nigdzie zdefiniowane. Podczas tworzenia kąpielisk letnich lub w zapiskach regulaminów pływalni pojawiają się stwierdzenia "osoby umiejące pływać" [4]. Osoby które twierdzą, że potrafią pływać bazują na subiektywnej opinii swojej, lub innych osób. Umiejętność pływania niesie za sobą wiele korzyści, przede wszystkim jest to sposób na aktywne spędzenie wolnego czasu [7]. Prawidłowe pływanie koryguje wady postawy, odciąża stawy i może być z powodzeniem stosowane również przez najstarsze pokolenie. Dodatkowo należy pamiętać, że umiejętność pływania to gwarancja bezpieczeństwa zwłaszcza podczas wypoczynku letniego, gdzie duża część społeczeństwa korzysta z dobrodziejstw rzek, jezior i mórz.

Umiejętność pływania jest konieczna do tego, aby rozpocząć przygodę z innymi sportami wodnymi, bez tej umiejętności istnieje ryzyko podtopień lub utonięcia [3]. Często umiejętność ta jest bagatelizowana, społeczeństwo nie zawsze ma świadomość swoich umiejętności pływackich, co może doprowadzić do tragedii. W poniższej pracy posłużono się ankietą badawczą w celu poznania opinii osób na temat pływania. Osoby badane mogły wypowiedzieć się na temat swoich umiejętności i wiedzy z zakresu pływania. Ankietowani mogli wyrazić swoje zdanie również w zakresie metodyki nauczania, opisywali oni swoje doświadczenia z przeszłości dotyczące sposobu nauki pływania. Celem pracy jest próba zdefiniowania pojęcia umiejętność pływania jako podstawowej umiejętności człowieka.

## Historia pływania

O śladach pływania słyszano już tysiące lat przed naszą erą, za dowód można uznać liczne malowidła czy rzeźby. Na podstawie powyższego uznać można, że człowiek już wtedy potrafił przynajmniej unosić się na wodzie [11]. Zdaniem Platona osoba nie potrafiąca pływać nie nadawała się do pełnienia funkcji państwowych, filozof twierdził że umiejętność pływania jest tak samo ważna jak czytanie. W Okresie prężnie rozwijającego się imperium rzymskiego umiejętność pływania była pomocna w obszarze militarnym, w tej materii Rzymianie dzięki swoim umiejętnościom mogli podpłynąć do okrętu wroga. Jak wynika z zapisków-według Juliusza Cezara to dzięki pływaniu Rzymianie zawdzięczali zwycięstwa. Na polu Marsowym Rzymianie wybudowali baseny w którym doskonalili swoje umiejętności poruszania się w wodzie, jednak nie tylko żołnierze w celach militarnych z tego korzystali. Dopiero w drugiej połowie XVIII wieku na nowo zaczęto doceniać fizyczność człowieka, w renesansie powrócono do antyku i dostrzeżono korzyści-hartowanie ciała wynikające z przebywania w wodzie [14]. W odrodzeniu powstała pierwsza książka poświęcona całkowicie pływaniu, autorem tego był Mikołaj Wymann, książka została napisana w języku łacińskim, a jej polski tytuł to: "Pływak, czyli o sztuce pływania dialog wesoly i przyjemny w czytaniu". Wymann był profesorem uniwersytetu w Eisenstadt, jego praca to pierwszy podręcznik do nauki pływania, jednak autor podkreślał w nim, że cały czas ma on w sobie ducha średniowiecza. Większe zainteresowanie książki zyskały kiedy rozpoczął się proces wydawania ich w językach narodowych, a nie jak było wcześniej-tylko po łacinie [1, 6]. W Polsce za pionierów w zakresie nauki pływania uznać można działaczy komisji edukacji narodowej. Tadeusz Czacki wprowadził zasady nauki pływania w liceum Krzemienieckim. W roku 1794 Włoch Oronzio de Bernardi wydał książkę "człowiek pływający, czyli sztuka rozumowania pływania" w której pierwszy raz ktoś przedstawił metodykę nauczania popartą badaniami naukowymi. W swoim dziale autor, odszedł od przyrządów, które podtrzymują pływaka na powierzchni, twierdził on, że wyporność ciała ludzkiego jest wystarczająca by utrzymać go na wodzie. Pierwsza pływalnia została wybudowana w roku 1828 w Anglii w Liverpoolu. Początek XIX

wieku był okresem, kiedy pływanie nabierało realnych kształtów. Zaczęło powstawać coraz więcej szkółek pływackich, rozpoczęła się chęć rywalizacji, co doprowadziło do zrzeszania klubów i organizacji [9]. Z czasem zaczęły powstawać organizacje- regionalne, krajowe i międzynarodowe. Doprowadziło to do pierwszych mistrzostw krajowych, które odbyły się w Anglii w roku 1871, wydarzenie to zapoczątkowało pływanie sportowe na świecie. Pływanie pierwszy raz na igrzyskach olimpijskich pojawiło się w 1896 roku w Atenach. Na pierwszych igrzyskach mogli wystartować tylko mężczyźni, jedynie w czterech kategoriach:

- 100m stylem dowolnym,
- 100m stylem dowolnym dla żeglarzy,
- 500m stylem dowolnym,
- 1200m stylem dowolnym,

Wszystkie konkurencje były rozgrywane na morzu, wzięło w nich udział 28 mężczyzn. Kobiety mogły startować w igrzyskach olimpijskich od roku 1912 które odbywały się w tym czasie w Sztokholmie [2]. W związku z rozwojem technik pływackich w kolejnych latach do programu dołączały, znane dziś style pływackie:

- grzbietowy-1900 r.,
- klasyczny-1904 r.,
- motylkowy 1956 r.,
- zmienny 1964 r.

Zestaw konkurencji od początku ich powstawania ulegał modyfikacjom, niektóre konkurencje przez kilka lat zostały zupełnie zapomniane, by za jakiś czas powtórnie wrócić, tak było np. z konkurencją na 200m stylem dowolnym.

## Korzyści wynikające z pływania

Aby opanować technikę unoszenia się na wodzie wystarczy około dziesięciu godzin pracy w wodzie [5, 10]. Jest to wystarczająca ilość czasu dla dzieci, aby nauczyć się przepłynąć dystans 25-50m. Rok w rok dzieci zdobywają takie umiejętności na obowiązkowych zajęciach pływania lub na szkółkach letnich. Problemem jest jednak dla dzieci, które poza krótkimi epizodami podczas kolonii czy wypoczynku letniego nie mogą skorzystać ze środowiska wodnego, brak pływalni w miejscu zamieszkania utrudnia naukę pływania. Ruch który wykonuje ciało człowieka w wodzie jest unikalny, człowiek aby nie utonąć, a dodatkowo poruszać się w niej musi wykonywać specyficzne ruchy [3, 5, 18].

Dla organizmu człowieka samo przebywanie w wodzie to wiele pozytywów, między innymi podczas przebywania w wodzie ciało człowieka znajduje się w środowisku o obniżonej temperaturze, co hartuje organizm [22]. Przy poruszaniu się w wodzie na ciało znajduje się w poziomej pozycji, na ciało dodatkowo działa siła wyporu, dzięki czemu człowiek jest odciążony. Człowiekowi, aby zachować zdrowie potrzebne jest obciążenie fizyczne, jednym ze sposobów jest właśnie pływanie. Komitet Medyczny FINA zlecił przeprowadzenie badań, które miały dać odpowiedź jak powinno wyglądać “pływanie zdrowotne”. Zinn Firsow podjął się tego i w roku 1983 federacja FINA zaakceptowała zasady pływania zdrowotnego. Ze względu na to że pływanie nie wymaga od człowieka wysokich możliwości motorycznych, to ma ono predyspozycje do zostania najpopularniejszą formą aktywności fizycznej [2, 6]. Dodatkowo z wykorzystania akwenów wodnych mogą korzystać i najmłodszy, jak i starsze pokolenie, które podczas przebywania w wodzie nie obciąża stawów. Ciało człowieka które płynie dodatkowo działa na układ krwionośny, płuca, który wykonuje pracę każdą częścią ciała, płynąc poprawia pracę wielu układów, naczyniowego, nerwowego, a zwłaszcza układu oddechowego [12, 16]. Na płuca działa ciśnienie wody, które sprawia, że nabranie wdechu jest trudniejsze niż na lądzie [13, 19, 20]. Po przepłynięciu dystansu około 1000m człowiek jest w stanie wziąć od 500 do 600 wdechów. Pływanie to nie tylko forma aktywności fizycznej, czy sportu, jak pokazują badania swoje zastosowanie ma również w korekcji wad postawy, czy podczas rehabilitacji narządu ruchu [21, 23]. Odpowiednie dobranie ćwiczeń do konkretnej wady postawy jest kluczowe do tego, aby dziecko wykształciło prawidłowe wzorce. Przebywanie w wodzie to dla najmłodszych atrakcja, dzięki temu zajęcia na pływalni nie nużą dzieci. Podczas przebywania w wodzie kręgosłup jest odciążony, mięśnie są rozluźnione, przez co łatwiej jest przybrać prawidłową pozycję ciała. Dodatkowo pływanie wzmacnia mięśnie posturalne.

### **Badania własne**

Tematem pracy jest próba zdefiniowania pojęcia umiejętności pływania. Pojęcie “umieć pływać” nie zostało zdefiniowane przez polskie prawo, jednakże często regulaminy obiektów z infrastrukturą wodną powołują się na to stwierdzenie, w celu np. wyznaczenia granic dla

osób umiejących i nie umiejących pływać. Zapis taki pojawia się nawet w dzienniku ustaw. Jako, że nigdy nie powstała definicja umiejętności pływania, ludzie różnie to postrzegają, według części społeczeństwa jest to zdolność do unoszenia się na wodzie, a według kogoś innego jest to umiejętność pływania wszystkimi stylami pływackimi. Umiejętność pływania jest nie tylko wykorzystywana do rekreacyjnej aktywności fizycznej, ale również, a może nawet przede wszystkim jest to element bezpieczeństwa. Przedmiotem badań w niniejszej pracy będzie ocena umiejętności pływackich wybranych osób i wiedzy z tego zakresu. W związku z powyższym można postawić pewne pytania badawcze:

- Czy można nauczyć się samemu pływać?
- Czy pojęcie umieć pływać jest zdefiniowane?
- Czy kobiety preferują styl grzbietowy a mężczyźni styl dowolny?

Na podstawie powyższych pytań, można postawić następujące hipotezy:

- Świadomość ludzi jest niska w zakresie pływania rekreacyjnego.
- Świadomość braku gruntu pod nogami podczas pływania prowadzi do lęku.
- Świadomość znajomości stylów pływackich jest niska.

### **Metoda badań**

Badania zostały przeprowadzone metodą badań sondażowych a narzędziem był kwestionariusz ankiety. Ze względu na szybkość zebrania odpowiedzi i zapewnioną anonimowość skorzystano z formularza na platformie microsoft forms. Ankietowani najpierw odpowiadali na pytania związane z wiekiem, miejscem zamieszkania, wykształceniem. W dalszej części formularza były pytania związane bezpośrednio z umiejętnością pływania, potem ankietowani byli pytani o wiedzę z zakresu pływania. W dalszej części osoby opisywali swoje doświadczenia związane z nauką pływania i mogli wyrazić swoje zdanie na ten temat.

### **Procedura badań i osoby badane**

Do badań posłużono się ankietą online na platformie forms. Udział w wypełnieniu ankiet był anonimowy. Należy podkreślić, że ankiet nie została skierowana specjalnie do osób trenujących pływania. Ankiet w formie 18 pytań zamkniętych i 3 otwartych została rozwiązana przez 80 losowych osób, głównie osób w wieku

między 19-26 lat. Zdecydowanie największą grupą są osoby w wieku 19-26 lat, stanowią oni 80% wszystkim osób ankietowanych. Najwięcej ankietowanych, bo 59% to kobiety, jednak w konsekwencji wyników badań, różnica ta nie ma znaczenia. Osoby badane zostały poproszone o wskazania wielkości miejsca zamieszkania, biorąc pod uwagę liczbę mieszkańców. Jak wynika z odpowiedzi są bardzo zróżnicowane, jednak najwięcej osób - bo łącznie 47 mieszka w małych miastach i miejscowościach z zaludnieniem do 150 000 mieszkańców, 12 osób zamieszkuje wieś i tyle samo największe miasta przekraczające 300 000 mieszkańców.

Pytanie nr 4 sprawdzało czy ankietowani mają dostęp do pływalni w miejscu swojego zamieszkania. Większość osób (63%) ma dostęp do tego, aby bez konieczności przemieszczania się skorzystać z pływalni. Z drugiej jednak strony

37% osób nie ma takiej możliwości, co znacząco utrudnia naukę pływania. Aż 85% osób, którzy mogą skorzystać z pływalni w swoim miejscu zamieszkania potrafi pływać, pokazuje to jak ważną rolę odgrywa dostęp do tego typu obiektów. Ankietowane osoby miały wskazać, czy potrafią pływać. Znacząca część osób zadeklarowała, że potrafi pływać, tylko 14 osób nie posiada tej umiejętności. Umiejętność ta jest bardzo ważna w kontekście letniego wypoczynku. Kiedy pływa się na akwenach otwartych, zwłaszcza tam, gdzie nie ma stworzonego kąpieliska. Pływanie w takich miejscach nie jest zalecane jednak, jeśli już ktoś decyduje się na takie ryzyko, to umiejętność pływania jest kluczowa w aspekcie bezpieczeństwa.

Respondenci zostali również zapytani o to jak często korzystają z pływalni:

● w ogóle	17
● raz na jakiś czas 2-3 razy do roku	41
● średnio raz w miesiącu	5
● częściej niż raz w miesiącu	17



Rysunek 1. Wynik pytania z ankiety: Jak często uczęszcza Pan/Pani na pływalnię

Na podstawie wyników z pytania dotyczącego systematyki uczęszczania na pływalnię widać, że 51% osób korzysta sporadycznie z pływalni, prawdopodobnie są to wizyty w aqua parkach. 21% osób zadeklarowało, że nie uczęszcza na pływalnię wcale i tyle samo, że korzysta z niej częściej niż raz w miesiącu. Osoby, które uczęszczają na pływalnię najczęściej, to w 95% osoby, które mają dostęp do pływalni w miejscu swojego zamieszkania. Na podstawie tego można stwierdzić, że bliskość akwenów wodnych sprzyja aktywności fizycznej na pływalni. Kolejne pytanie dotyczyło psychologicznego

aspektu-osoby ankietowane zostały zapytane o odczucie lęku w momencie przebywania w wodzie, gdzie miały świadomość, że nie mają gruntu pod nogami. W całej ankiecie brak umiejętności pływania zadeklarowało 14 osób, jak pokazują odpowiedzi zadane na powyższe pytanie 24 osoby odczuwają lek. Według powyższego 10 osób, które zaznaczyły, że potrafią pływać i tak odczuwają lek, kiedy znajdują się w miejscu, w którym nie mają gruntu pod nogami.

Aby poznać wiedzę z zakresu pływania sportowego zadano pytanie na temat znajomości stylów pływackich:

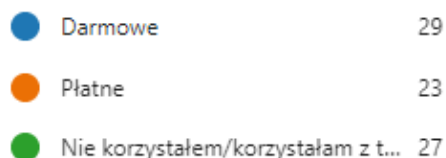
● potrafię jednym	14
● potrafię więcej niż jednym	45
● potrafię wszystkimi	7
● nie potrafię pływać stylami pływ...	14



Rysunek 2. Wiedza osób badanych z zakresu pływania sportowego

Większość osób badanych, bo aż 56% wskazała, że potrafi pływać więcej niż jednym stylem pływackim, tylko 7 osób umie pływać każdym ze stylów pływackich. Z kolei 14 w ogóle nie potrafi pływać stylami pływackimi i tyle samo osób potrafi tylko jednym.

Najpopularniejsze i uchodzące za najłatwiejsze style pływackie do nauki to kraul i styl grzbietowy. W pytaniu nr 11 osoby badane zostały zapytane, czy korzystały lub dalej korzystają z zajęć nauki lub doskonalenia pływania



Rysunek 3. Opłaty za kurs nauki lub doskonalenia pływania

Najwięcej, bo 37% ankietowanych uczęszczało na zajęcia nauki pływania i były one darmowe. Niewiele mniej, bo 29% osób korzystało z takich zajęć, ale zainteresowali uiszczać za to opłatę. 34% osób w ogóle nie korzystała z nauki pływania. Największą grupę stanowią osoby, które uczęszczały na zajęcia darmowe, w 97% były to osoby studiujące w wieku między 19-26 lat, dodatkowo 94% osób, które uczęszczały na darmowe zajęcia nauki pływania nauczyły się pływać. Z powyższego wynika, że skuteczna i ważna jest powszechna nauka pływania. W kolejnym pytaniu badani na podstawie swoich przeżyć i wiedzy zostali zapytani, czy można samemu nauczyć poruszania

się w wodzie. Znacząca większość ankietowanych, bo aż 76% osób stwierdziło, że można samemu nauczyć się pływać, jedynie 24% osób jest zdania, że jest to niemożliwe. Na podstawie odpowiedzi z powyższego pytania, można stwierdzić, że większość badanych nie ma tej świadomości, skutkiem próby samodzielnego uczenia się mogą być pojawiające się błędy techniczne, które w późniejszym okresie mogą być bardzo trudne do wyeliminowania. Jednak zdaniem grupy badawczej można nauczyć się samemu pływać. Ankietowani zostali poproszeni o wskazanie dystansu jaki należy przepłynąć, aby stwierdzić, że dana osoba potrafi pływać, wyniki przedstawia rysunek poniżej.

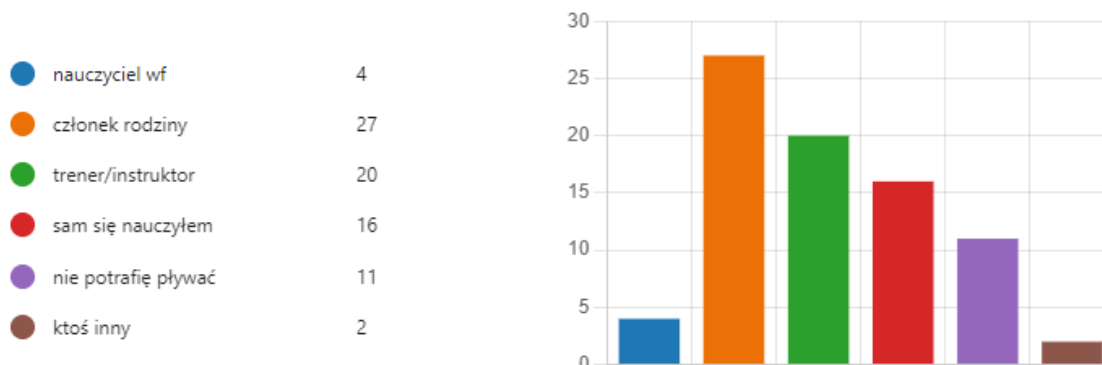


Rysunek 4. Jaki dystans należy przepłynąć, aby mówić o umiejętności pływania

Osoby wypełniające ankietę mieli bardzo różne podejście do tego jaką odległość należy przepłynąć, żeby stwierdzić, że ktoś potrafi pływać. Najwięcej głosów uzyskała odległość 25 m. 35% ankietowanych jest zdania, że odległość 25 m jest wystarczająca, ta odległość również była podawana podczas otrzymywania kart pływackich, czy wręczenia dyplomów za ukończenie któregoś z wymienionych wcześniej

programów szkoleniowych. Jedynie 5 osób mniej zdecydowało, że aby umieć pływać powinno przepłynąć się 50 m, a 25% osób jest zdania, że należy pokonać dystans aż 100 m. Tylko 11% badanych uważa, że najkrótszy dystans, czyli 12 m jest wystarczający. W kolejnym pytaniu osoby badane zostały poproszone o wskazanie osoby, kto nauczył ich pływać.





Rysunek 5. Odpowiedzi ankietowanych na pytanie dotyczące osoby, która nauczyła pływania

Według powyższego wykresu widać, że badani najczęściej, bo w 34% wskazywali na kogoś ze swoich członków rodziny jako na osobę, która nauczyła ich pływać. Niewiele mniej, bo 25% osób nauczyło się pływać pod okiem trenera lub instruktora pływania. 16 osób twierdzi, że nauczyło się samemu pływać, a tylko czterech osób nauczył nauczyciel wychowania fizycznego. W następnym pytaniu osoby zostały zapytane o korzystanie z akwenów otwartych podczas okresu letniego. 79% osób odpowiedziało, że podczas sezonu letniego korzystają z akwenów otwartych, jedynie 21% nie robi tego. 96% osób, które zaznaczyły odpowiedź "tak" potrafią pływać. W wielu miejscach, czy nad morzem, czy nad jeziorem, czy też w rzece nie ma możliwości stworzenia kąpieliska, w konsekwencji nie jest prowadzony nadzór nad osobami korzystającymi z kąpeli w wodzie. Ważna jest świadomość występujących zagrożeń i odpowiednie przygotowanie się do takiego typu pływania, poprzez np. poruszanie się w wodzie z boją. Czy korzystał korzystała/a Pan/Pani z usług instruktora/trenera pływania. Pytanie następne dotyczyło korzystanie z usług instruktora bądź trenera pływania. 39 osób skorzystało lub dalej korzysta z takiej pomocy, zaś 41 osób nigdy nie było uczone ani przez instruktora, ani przez trenera pływania. 86% osób, które skorzystało z pomocy wykwalifikowanej osoby, zaznaczyło w pytaniu nr 9, że potrafi pływać wszystkimi stylami pływackimi. Pokazują to jak ważna w kwestii wszechstronnego przygotowania pływackiego jest praca instruktora lub trenera pływania. Następne pytanie odnosiło się do kwestii zasadności nauczania pływania, nawet z ryzykiem błędnego nauczania. W tym pytaniu według 54 osób lepiej jest się uczyć pływać, ale błędnie niż w ogóle tego nie robić. Z kolei 26 osób uważa, że jeśli ktoś ma być źle uczonego to lepiej, żeby w ogóle nie uczył się pływać.

Następne trzy pytania były zadane w formie otwartej, ankietowani podczas pierwszego pytania wyrazili swoje zdanie na temat pierwszych ćwiczeń, których powinno się nauczać w celu rozpoczęcia nauki pływania. Ankietowani zostali również poproszeni, aby opowiedzieli, jeśli pamiętają, o swoich doświadczeniach dotyczących nauki pływania. Na pierwsze pytanie odpowiedziało 65 osób. Najczęściej osoby badane wskazywały na utrzymanie się na wodzie, taką odpowiedź wskazało 14 osób, 12 ankietowanych jest zdania, że powinno się nauczyć prawidłowego oddychania. 9 osób zwracało uwagę na ważność sprzętu pływackiego, głównie badani przywoływali deskę pływacką. 5 osób zwróciło uwagę na zachowanie bezpieczeństwa w wodzie i przełamanie swoich lęków. 2 osoby są zdania, że powinno się rozpocząć naukę pływania od nauczania ruchu nóg. Jedna osoba uważa, że zajęcia powinny być bardziej zindywidualizowane, osoba ta ma negatywne wspomnienia z zajęć w dużych grupach. Część osób wskazywało na odpowiednią motywację. Niektórzy zwracali uwagę na obecność odpowiednich osób, takich jak ratownik, instruktor, osoba, która potrafi pływać. Wnuczanie pływania powinno się rozpocząć od pełnego oswojenia się z wodą, opanowania leżenia i poślizgów w wodzie. Biorąc pod uwagę odpowiedzi badanych, można stwierdzić, że wiedza osób badanych pokrywa się z literaturą. W następnym pytaniu otwartym ankietowani mieli napisać jakie znają style pływackie. Dodatkowo zostali oni poproszeni o wskazanie, którymi z tych stylów pływają najlepiej. Odpowiedzi na to pytanie udzieliło 68 osób. 25 osób wyraźnie napisało, jakim stylem pływa najlepiej. 13 osób wskazało, że najlepiej pływa kraulem, 5 osób wskazało na żabkę i 5 osób na styl grzbietowy. 2 osoby napisały, że równie dobrze czują się w dwóch stylach, jedna z nich

wskazała: żabkę i kraul, a druga kraul i grzbiet. Badani najczęściej odpowiadali (49 razy), że znają styl pływacki, taki jak "żabka", równie często, bo 48 razy padało stwierdzenie "kraul". Ankietowani 11 razy wpisywali również styl klasyczny. Styl grzbietowy został wpisany przez 29 badanych, a dodatkowo "pływanie na plecach" napisało 13 osób. Znajomość stylu motylkowego wykazało 26 badanych, a 15 osób wpisało "delfina". Co ciekawe 18 osób jest zdania, że istnieje taki styl pływacki jak "piesek". Jak się okazało mężczyźni preferują pływać kraulem, aż 11 spośród 14 mężczyzn wskazało właśnie ten styl pływacki. 11 kobiet napisało o swoim ulubionym stylu pływackim, 4 panie stwierdziły, że najlepiej pływają stylem grzbietowym i tyle samo kraulem. trzy osoby wskazały żabkę. Ostatnie pytanie w ankiecie miało na celu sprawdzenie co według grupy badawczej oznacza umieć pływać. 68 osób wyraziło swoje zdanie na ten temat. 17 osób za umiejętność pływania uważa umiejętność przepłynięcia konkretnego dystansu, najczęściej badani nie wskazywali jaki miałyby to być dokładnie dystans, jednak na podstawie pytania nr 16 można wywnioskować, że najczęściej wskazywali oni 25 m. 16 osób uważa, że wystarczy utrzymywać się na powierzchni wody, zachowując przy tym spokój. 8 osób zwróciło uwagę na umiejętność pływania przynajmniej jednym ze stylów pływackich i tyle samo osób stwierdziło, że wystarczy się nie topić. 9 osób zauważyło aspekt psychologiczny i wskazało na to, aby móc przemieszczać się w wodzie, kiedy brakuje gruntu pod nogami. A 4 osoby stwierdziły, że wystarczy nie bać się wody. Na podstawie powyższego stwierdzić można, że umiejętność pływania nie jest zdefiniowana. Odpowiedzi w ankiecie są różne, jednak można w nich znaleźć cechy wspólne, takie jak dystans jaki należy przepłynąć, znajomość stylu pływackiego i brak lęku przed wodą.

### **Podsumowanie i wnioski**

Badania zostały opracowane na podstawie ankiety, w której udział wzięło 80 losowych osób. Badania zostały opracowane na podstawie poniższych trzech hipotez:

Hipoteza nr 1: Świadomość ludzi jest niska w zakresie pływania rekreacyjnego

Pływanie jest aktywnością fizyczną dla każdego. Najmłodszy mogą być uczeni już od najmłodszych lat, a starsi ze względu na korzystne oddziaływanie na stawy z

powodzeniem mogą pływać nawet w zaawansowanym wieku. Pływanie rekreacyjne jest bardzo dobrą formą aktywności fizycznej i powinna ona być wykonywana przez jak największą liczbę osób. Według badania 51% osób uczęszcza na pływalnię tylko kilka razy w roku. 19 osób w ogóle nie korzysta z pływalni, a tyle samo osób chodzi na nią regularnie, bo częściej niż raz w miesiącu. Aby rozwijać zdolności pływackie i pracować nad swoimi zdolnościami motorycznymi, powiększać swoją wydolność tlenową konieczna jest systematyczność. Według autora, aby stwierdzić, że świadomość ludzi jest wysoka w zakresie pływania rekreacyjnego powinni oni uczęszczać na pływalnię przynajmniej raz w tygodniu.

Hipoteza nr 1 potwierdziła się.

Hipoteza nr 2: Świadomość gruntu pod nogami podczas pływania prowadzi do lęku.

Aż 70% badanych nie odczuwa lęku znajdując się w miejscu w którym nie ma gruntu pod nogami. Podczas pływania w okresie letnim dużo osób korzysta z akwenów otwartych, takich jak morza, rzeki lub jeziora. To właśnie w tych miejscach osoby pływające mogą odczuwać lęk. Jednak tylko 30% ankietowanych odczuwa strach podczas przebywania w wodzie ze świadomością braku gruntu, oczywistym jest fakt, że odczuwają go osoby nie potrafiące pływać, jednak jak wynika z ankiety 10 osób odczuwa lęk mimo tego, że potrafi poruszać się w wodzie.

Hipoteza nr 2 nie potwierdziła się.

Hipoteza nr 3: Świadomość o znajomości stylów pływackich jest niska.

Pływanie rekreacyjne nie jest tożsame z pływaniem sportowym. Człowiek, aby poruszać się w wodzie nie musi znać stylów pływackich, często można to zaobserwować na pływalniach, czy w okresie wakacyjnym na wodach otwartych. Aby efektywnie pokonywać dystans należy pływać którymś ze stylów pływackich. Jedynie 43 % osób prawidłowo wskazało ilość stylów pływackich, która występuje w pływaniu. Oznacza to, że 57% osób nie wie ile jest stylów pływackich. Potwierdza to pytanie otwarte, w którym osoby badane mogły się wypowiedzieć jakie znają style pływackie, aż 18 razy padło stwierdzenie "piesek". Większość osób znała kraula i żabkę, najmniej odpowiedzi zyskał styl motylkowy, który często ankietowani wymieniali obok "delfina". Ankietowani często byli zdania, że "delfin" i styl motylkowy to dwa różne style,

jednak tak naprawdę to dwie różne nazwy, które znaczą to samo, czyli styl motylkowy. Żadna z osób nie wykazała się znajomością stylu zmiennego.

Hipoteza nr 3 Nie potwierdziła się.

### **Autorska próba zdefiniowania pojęcia umiejętności pływania:**

Jest to umiejętność sprawnego poruszania się w wodzie, potwierdzona przepłynięciem dystansu 25m po skoku do wody z wysokości przynajmniej 70 cm. Podczas pływania na dystansie osoba nie może zatrzymać się ani dotknąć dna pływalni. Od momentu skoku osoba powinna pokonać dystans 25 m w czasie nie dłuższym niż 55 sekund. Dodatkowo osoba

powinna potrafić wyłowić jeden przedmiot z dna pływalni. Zdaniem autora dystans określony czasem jest konieczny. Podczas pływania na akwenach otwartych występują sytuacje nietypowe, takie jak falowanie, prądy, wiry których na pływalni nie można stworzyć. Osoba, która potrafi pływać powinna robić to efektywnie, odległość przepłynięcia samych 25m bez wymaganego czasu nie pozwala prawidłowo ocenić umiejętności pływackich. Umiejętność pływania jest gwarantem bezpieczeństwa zwłaszcza w okresie letnim podczas przebywania na różnego rodzaju akwenach. Aby pływać szybko i ekonomicznie konieczna jest znajomość któregośkolwiek ze stylów pływackich i podczas testu osoba powinna go zaprezentować.

### **Piśmiennictwo**

1. Blomstrand E., Radegran G., Saltin B. 1997. *Maximum rate of oxygen uptake by human skeletal muscle in relation to maximal activities of enzymes in the Krebs cycle.* Journal of Physiology, 501(2):455-460.
2. Bolanowski M., Zadrożna-Słiwka B., Zatońska K. 2005. *Badanie składu ciała — metody i możliwości zastosowania w zaburzeniach hormonalnych. Body composition studies — methods and possible application in hormonal disorders.* Endokr., Otyłość I Zab Przem Mat, 1(1):20-25.
3. Catalani F., Fraire J., Pérez N., Mazzola M., Martínez AM., Mayer MA. 2016. *Underweight, overweight and obesity prevalence among adolescent schoolchildren in the Province of La Pamp Argentina.* Apr 1;114(1):154-158.
4. Cedric X. Bryant, Ph.D., FACSM. Daniel J. Green. 2003. *ACE Personal Trainer Manual. The Ultimate Resource for Fitness Professionals. Fourth Edition.* ACE, United States. s. 34-42
5. Czarkowska – Pączek B., Przybylski J. (red) 2006. *Zarys fizjologii wysiłku fizycznego.* Wyd. Med. Urban&Partner, Wrocław. s. 86-92.
6. Czerwiński J., Przybylski W. *Problem indywidualnego kierowania procesem treningowym sportowców,* [w:] *Trening sportowy na przełomie wieków,* t. 17, AWF, Warszawa. s. 61-66
7. Derbyshire E, 2012. *An Intervention to Improve Cognition and Hydration in UK School Children using Bottled Water.* Complete Nutrition May; 12(2): s.18-20.
8. Escobar-Cardozo GD., Correa-Bautista JE., González-Jiménez E., Schmidt-RioValle J., Ramírez-Vélez R. 2020 *Percentiles of body fat measured by bioelectrical impedance in children and adolescents from Bogotá (Colombia): the FUPRECOL study.* Arch Argent Pediatr; 114(2): s.135-142.
9. Górski J.(red.) 2011. *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego.* PZWL, Warszawa, wyd. I.
10. Gruszka J., Malczyk E. 2012. *Sposób żywienia pacjentów zgłaszających się do gabinetu dietetycznego.* Bromat. Chem. Toksykol. 45(3): s. 619-627.
11. Hagner-Derengowska M., Hagner W., Zubrzycki I., Krakowiak H., Słomko W., Dzierżanowski M., Rakowski A., Wiącek-Zubrzycka M. 2014. *Body structure and composition of canoeists and kayakers: analysis of junior and teenage polish national canoeing team.* Biol Sport. Dec; 31(4): s.323-326.
12. Moska W., Skalski D., Makar P., Kowalski D., *Trening zdolności motorycznych w pływaniu,* PSW w Starogardzie Gdańskim, Satrogard Gdański 2018, s. 132-135.
13. Lieberman HR. 2007. *Hydration and cognition: a critical review & recommendations for future research.* J Am Coll Nutr. Oct; 26(5): s.555-561.
14. Makar P., Pęczak-Graczyk A., Waade B., Maksim H. 2015. *Wpływ objętości treningowej na wyniki uzyskane podczas Mistrzostw Polski Juniorów na przykładzie wybranych klubów pływackich.* W: Moska W. Przybylski S., Skalski D. (red.). *Ratownictwo wodne, sport pływacki i kultura fizyczna w teorii i praktyce.* T. 2 . AWF, Gdańsk. s. 78-90.
15. Mederos RM., da Silva Alves E., de Aquino Lemos V., Schwingel PA., da Silva A., Vital R., Vieira AS., Barreto MM., da Rocha EA., Tufik S., de Mello MT. 2015. *Assessment of Body Composition and Sport Performance of Brazilian Paralympic Swimming Team Athletes.* J Sport Rehabil. Sep 9. s. 34-37.
16. Moony R., Corley G., Godfrey A., Quinlan LR., Ó'Laughlin G. 2015. *Inertial Sensor Technology for Elite Swimming Performance Analysis: A Systematic Review.* Sensors, 16(1): s. 18.
17. Moska W., Skalski D., Kowalski D., *Obciążenia treningowe zawodników reprezentacji kadry narodowej juniorów w pływaniu,* Gdańsk 2021, s. 12-17.
18. Noradilah MJ, Ang YN, Kamaruddin NA, Deurenberg P, Ismail MN, Poh BK. 2016. *Assessing Body Fat of Children by Skinfold Thickness, Bioelectrical Impedance Analysis, and Dual-Energy X-Ray Absorptiometry: A Validation Study Among Malay Children Aged 7 to 11 Years.* Asia-pac J public he, Apr 12. s. 149 – 151.
19. Petri C, Mascherini G, Bini V, Anania G, CALÀ P, Toncelli L, Galanti G. 2016. *Integrated total body composition versus Body Mass Index in young athletes.* Minerva Pediatr. Apr 8. s. 6-9.



20. São Romão Preto L., Nogueiro Santos AL., Mendes ME., Pinto Novo A., Pimentel MH. 2015. *Functional impairment, fear of falling and body composition in institutionalized elderly*. *Enferm Clin*. Mar-Apr; 25(2): s. 81-86.

21. Skalski D., Kowalski D., Ostrowski A., Makar P., Stanula A., *Dewiacje w sporcie wyczynowym a ich wpływ na edukacje zdrowotną*, W: *Medycyna i zdrowie: wybrane aspekty ratownictwa*. T. 4 / red. nauk. D. Skalski, B. Duda-Biernacka, D. Kowalski, R. Zwara 2021 r. s. 74–80.

22. Skalski D., *Zarządzanie kryzysowe i bezpieczeństwo wodne. Wybrane aspekty ratownictwa wodnego*, Pomorska Szkoła Wyższa w Starogardzie Gdańskim przy udziale Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku i Towarzystwa Naukowego w Grudziądzu, Gdańsk – Starogard Gdański, 2018 r. s.78-81.

23. Zabolotna O., Skalski D. (2020) *Edukacja: Profil osobowościowy ratownika wodnego - Badania naukowe*. Warszawa: Wyższa Szkoła Edukacji w Sporcie [prezentacja multimedialna] s. 4.

#### Анотація

#### СКАЛЬСЬКІ Даріуш

Академія фізичного виховання і спорту імені Єнджея Снядецького в Гданську, Польща  
Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне, Україна

#### КОВАЛЬСЬКІ Даміан

Поморський університет прикладних наук, Старогард Гданськ, Польща  
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, Львів, Україна

#### ЦИГАНОВСЬКА Наталія

Харківська державна академія культури, Харків, Україна

#### БАТУЛІН Дмитро

Харківська державна академія культури, Харків, Україна

#### ФЕРЕНЧУК Богдан

Хмельницький національний університет, Україна

### КОНКРЕТНИЙ ПІДХІД ДО ПЛАВАННЯ ЯК ДО УТИЛІТАРНОЇ НАВИЧКИ

З початку свого існування суспільству доводилося якось пристосовуватися до водного середовища, воно займає аж 71% всієї поверхні планети. У першому розділі коротко описується історія плавання від початку до останніх Олімпійських ігор. Завдяки вмінню плавати людство скористалося можливостями полювання. У давнину цінували людей, які вміли плавати. Пізніше здатність пересуватися у воді стала використовуватися для збройного бою. У середні віки плавання було повністю залишено, але період Відродження став поверненням до античності. Плавання також почали практикувати спортсмени, що призвело до конкуренції. Спочатку у відкритих водоймах, а з часом у критих басейнах. Звичайне плавання, яке ми знаємо сьогодні, почалося в другій половині 19 століття. Саме тоді почали створювати басейни та школи плавання. Нині суспільство охоче використовує водойми, будується дедалі більше закритих басейнів чи великих комплексів, так званих «аквапарки». Навчальні програми з плавання відіграють важливу роль у популяризації плавання. У наведеній нижче роботі вони поділяються на: державні програми та програми Добровільної служби порятунку на воді. Важливу роль у навчанні та популяризації плавання відіграла Добровільна служба порятунку на воді, яка запровадила плавальні картки.

**Ключові слова:** навик, плавання, вода, навчання, безпека

Стаття надійшла до редакції 11.11.2024 р.